

Samedi 14 septembre 2024 à Betton (35)

*Alliez Activités Physiques, danse et conscience,
pour une vitalité renouvelée*

Matinée de 9h30 à 12h45 (Emargement 9h00)

Educateurs sportifs

Séance avec Soft Ball et
Elastiband



Cardio Pilates



Méditation



Dirigeants

Communiquer et Recruter de
nouveaux bénévoles



Après-midi de 14h à 16h30

Educateurs sportifs et Dirigeants

Pilates - Danse cabaret

Body Zen



Objectifs & Programme

Les objectifs

Pour fédérer les équipes des clubs, Dirigeants et Éducateurs sportifs, un stage départemental est organisé en début de saison afin de créer une dynamique de groupe.

En plus de l'intérêt de se retrouver et d'échanger, les éducateurs sportifs pourront découvrir la pratique d'une nouvelle activité et les dirigeants pourront accroître leurs compétences en communication et en recrutement de bénévoles.

Le programme

Séance avec Soft Ball et Elastiband (éducateurs)

Utilisation des accessoires pour renforcer et étirer
l'ensemble de votre corps.

Cardio Pilates (éducateurs)

Cours alliant les exercices cardio-vasculaires
et les mouvements de la routine Pilates.

Pilates danse Cabaret (pour tous)

Cours sur chaise pour bouger de façon créative avec des chorégraphies simples et
accessibles, incluant les principes du Pilates.

Body zen (pour tous)

Terminons la journée avec un cours fluide et tout en douceur pour prendre le temps
de sentir et « re-sentir » l'intelligence de notre corps en mouvement.

Communiquer et Recruter des bénévoles (dirigeants)

Partager nos expériences et identifier des actions pour améliorer
et développer notre fonctionnement.

Méditation (pour tous)

Intervenant(e)s



Isabelle ROSSI

Éducatrice Sportive Praticienne de la méthode Feldenkrais.
Formatrice et spécialiste des Activités Zen.

Laurence BILLABERT

DRH d'une collectivité de 350 agents. Elle accompagne les cadres, pilote les activités de la direction, et accompagne les agents sur des problématiques ...



Jean-Claude SANNIER

Enseignant Viet Tai Chi, animateur d'ateliers de méditation
(École de méditation RESO de Fabrice Midal)



Programme de la Journée : 9h00 à 17h00

09h00 : Accueil et émargement

09h30 : Répartition en 2 groupes : éducateurs sportifs et dirigeants

De 9h30 à 12h00	
Groupe « Educateurs » : I. Rossi	Groupe « Dirigeants » : L. Billabert
Cardio Pilates Elastiband et Softball	Communiquer et recruter des bénévoles
12h à 12h45 : Méditation pour les deux groupes : JC Sannier	

12h30 : Apéritif offert par les deux CoDep

Repas : Pique-nique tiré du sac

13h45 : Reprise des activités en grand groupe

De 14h30 à 16h30
Grand groupe : Isabelle Rossi
Pilates Danse Cabaret Bodyzen

17h00 : Bilan

Informations pratiques

Inscription gratuite au stage de rentrée :

- S'inscrire en ligne en cliquant sur [ce lien](#) pour aller sur le portail.
Choisir la rubrique « **Animations Territoriales** » puis « **Stage de Rentrée** »
- En cas de besoin contact pour le CoDep EPGV 22 :
Françoise Jouffe – francoise.jouffe@ffepgv.fr – 06 14 48 83 84
- En cas de besoin contact pour le CoDep EPGV 35 :
Pascale Honthâas – developpement@epgv35.fr – 06 51 50 06 95

Lieu du stage de rentrée :

Espace Anita Conti, 10 Rue du Trégor à Betton (35830).

Plan d'accès :

